Nährwertangaben beziehen sich auf eine Normalportion

01.07.2019 - 05.07.2019

Der Hauskoch
Genuss, der ankommt.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Free Flow	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2503 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,2 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2503 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,2 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2503 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,2 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2503 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,2 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE	Free Flow Nudel,- Salat,- und Dessertbar verschiedene Beilagen Tagesgericht (aktueller Speiseplan www.derhauskoch.de) Prod. 0 Verk. 0 a1, b, c, d, g, h Portionsgewicht: 592,8 g, Fettpunkte: 18, Nährwert kj: 2503 kJ, Nährwert kcal: 596 kcal, Eiweißgehalt: 20,93 g, Fettgehalt: 18,17 g, Kohlenhydrate: 78,2 g, Ballaststoffe: 8,6 g, Broteinheiten: 6,5 BE
Tagesgericht	Hähnchenbrustfilet Cordon Bleu (a1,c) dazu Reis und Gemüse in weißer Soße (c) Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 396,25 g, Fettpunkte: 15, Nährwert kj: 2300 kJ, Nährwert kcal: 549 kcal, Eiweißgehalt: 37,52 g, Fettgehalt: 15,09 g, Kohlenhydrate: 64,76 g, Ballaststoffe: 4,83 g, Broteinheiten: 5,5 BE	Geflügelfrikadelle (a1,c,d,h) mit Soße dazu Kartoffelpüree (c,d,j) und Kohlrabigemüse (c) Prod. 0 Verk. 0 a, b, c, d, h, j Portionsgewicht: 420,8 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 1328 kJ, Nährwert kcal: 318 kcal, Eiweißgehalt: 2,91 g, Fettgehalt: 1,12 g, Kohlenhydrate: 19,99 g, Ballaststoffe: 6,25 g, Broteinheiten: 2 BE	Ei-Patty(b,c,j) mit Spinat(c) und Kartoffeln Prod. 0 Verk. 0 Portionsgewicht: 323,26 g, Fettpunkte: 1, Nährwert kj: 692 kJ, Nährwert kcal: 165 kcal, Eiweißgehalt: 11,53 g, Fettgehalt: 0,79 g, Kohlenhydrate: 23,07 g, Ballaststoffe: 5,37 g, Broteinheiten: 2 BE	Möhren-Kartoffeleintopf (d,j) mit Putenmettwurstscheiben (4,8) (a1,d) und Brötchen (a,c,d,f,g,i) Prod. 0 Verk. 0 8, 9 a, c, d, j Portionsgewicht: 527,83 g, Fettpunkte: 44, Nährwert kj: 2521 kJ, Nährwert kcal: 602 kcal, Eiweißgehalt: 29,17 g, Fettgehalt: 43,93 g, Kohlenhydrate: 15,52 g, Ballaststoffe: 6,18 g, Broteinheiten: 1,5 BE	Gyros vom Geflügel (50) (a1,c) mit Reis, Tzatziki (52) (c,d) und Salat Prod. 0 Verk. 0 a, c Portionsgewicht: 312,9 g, Fettpunkte: 9, Nährwert kj: 2147 kJ, Nährwert kcal: 511 kcal, Eiweißgehalt: 8,28 g, Fettgehalt: 9,44 g, Kohlenhydrate: 42,14 g, Ballaststoffe: 1,7 g, Broteinheiten: 3,5 BE

Inhaltsstoffe:

8 = mit Phosphat, 9 = mit Süßungsmitteln

a - Glutenhaltiges Getreide, a1 - Weizen, b - Eier, c - Milch einschl. Laktose, d - Sellerie, g - Schalenfrüchte, h - Senf, j - Soja